Moscow Business School

Управление стрессом и развитие стрессоустойчивости

Формат обучения: Очно

Срок обучения: 3 дня

Время проведения: ежедневно с 10:00 до 17:30

Дата начала: 21.12.2026

Место проведения: Ленинский проспект, д. 38А, город Москва

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации или Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

День 1

Стрессоустойчивость

Введение в тренинг

- Понятие стресса
- Изменения на уровне организма и эмоций в моменты стресса
- Причины стресса на работе

Управление эмоциями

- 7 эмоциональных состояний
- Влияние каждого эмоционального состояния на поведение человека
- Как изменить эмоциональное состояние (свое и собеседника)
- Работа с людьми в негативных эмоциональных состояниях

Практикум: «Тренировка умения распознавать эмоциональное состояние»

Индивидуальные особенности

- Индивидуальные источники стресса
- Типы реакций на стресс
- Причины потери контроля
- Выбор наиболее эффективной реакции

Практикум: «Определение причин возникновения стресса»

Остановка стрессовых реакций

- Что может усугубить стрессовое состояние: триггер, негативное мышление, негативная коммуникация
- Способы остановки стрессовой реакции

Практикум: «Моделирование ситуаций из практики участников»

Взаимодействие в моменты негативных эмоций

- Общение с агрессивным собеседником
- Алгоритм конструктивного ответа на недовольство/претензии
- Алгоритм конструктивного сообщения своего недовольства/несогласия

Практикум: — ролевые игры «Отработка умения вести диалог в конструктивном русле»

Стили мышления

- 3 критерия, определяющие стиль мышления
- Стрессоустойчивость как следствие верного стиля мышления
- Способы работы над стилем мышления

Практикум: «Выполнение заданий»

Техники и приемы восстановления своего состояния

- Техники, позволяющие восстановить свое состояние
- Экспресс-техники для применения на работе
- Способы повышения стрессоустойчивости

Практикум: «Выбор инструментов для использования»

День 2

Социальная тревога

Введение в тему социальной тревожности

- Мини-лекция о том, что такое тревога и почему она бывает социальной.
- Как оценить уровень своей тревоги и зачем?
- Биология тревоги

Практикум: «Упражнение на понимание своей тревоги»

Если бы все было так просто, социальная тревога не мешала бы нам

- Тренинг переключения внимания
- Самоподдержка при сильной тревоге

Практикум: «Окно толерантности»

Чувства, которые подкрепляют тревожное избегание

- Низкая самооценка
- Стыд
- Недовольство образом

Практикумы:

- Упражнения «Работа с «shame-attack»
- Упражнения «Принятие себя»

Работа ситуациями, которые вызывают тревогу именно у вас. Конкретные социальные ситуации

- Начало и поддержание разговора
- Знакомства
- Конфликты
- Покупки
- Звонки
- Общественный транспорт

Комплексный практикум: «Ролевые игры, упражнения и техники, нацеленные на проработку этих ситуаций»

День 3

11-шаговый метод постановки и достижения целей на основе эмоционального интеллекта +1

Шаг 1: Определение цели

- Что такое цель и зачем она нужна? Как определить свои цели?
- Разбивка целей на задачи
- Планирование действий
- Отслеживание прогресса
- Мотивация и поддержка
- Примеры успешных людей

Шаг 2: Раскрытие силы эмоционального интеллекта

- Самопознание
- Эмпатия
- Управление эмоциями
- Коммуникация
- Разрешение конфликтов
- Обучение социальным навыкам
- Позитивное мышление и активное слушание

- Умение понимать других людей и их потребности, помощь в установлении хороших отношений и получении поддержки в достижении цели.

Шаг 3: Планирование действий

- Определение собственных целей
- Разбивка целей на более мелкие задачи
- Составление плана действий
- Установление сроков
- Отслеживание собственного прогресса.
- Использование инструментов планирования
- Преодоление препятствий

- Развитие гибкости

Шаг 4: Мотивация

- Создание группы поддержки
- Адекватное отношение к неудачам
- Поощрение за собственные достижения
- Помощь сохранения мотивации и продолжение двигаться вперёд
- Развитие гибкости
- Развитие гибкости и адаптивности
- Вера в себя и в собственные силы

- Развитие уверенности

Шаг 5: Управление стрессом

- Распознание признаков стресса

- Активный образ жизни
- Правильное питание
- Распорядок дня
- Позитивное общение
- Изменение негативного мышления

- Установление личных границ

Шаг 6: Самооценка

- Саморефлексия. Сравнение себя с другими
- Поддержка окружения
- Достижение целей
- Уход за собой

- Профессиональная помощь

Шаг 7: Развитие настойчивости

- Определите целей
- Разбивка целей на более мелкие шаги
- Составление плана действий
- Начните действовать
- Настойчивость
- Собственный учёт прогресса
- Развитие терпеливости

- Наслаждение процессом

Шаг 8: Установление связей

- Установление связей с людьми, которые могут помочь в достижении цели
- Открытость для новых знакомств и возможностей

Шаг 9: Интеграция рационального и эмоционального мышления

- Анализ эмоций. Логический анализ
- Баланс и осознанность
- Ведение дневника
- Обсуждение с другими
- Принятие решений на основе ценностей

- Саморефлексия и гибкость

Шаг 10: Оценка результатов

- Определение критериев успеха
- Сбор данных
- Анализ данных
- Оценка эффективности
- Внесение корректировок
- Отчётность
- Непрерывное улучшение

- Оценка результатов своих действий и выводы

Шаг 11: Постоянное развитие

- Адаптация к изменениям

- Новые возможности
- Самореализация
- Уверенность в себе
- Продолжение развития и совершенствования

Шаг 11+1: Создание персональной дорожной карты

- Определение целей и приоритетов
- Разработка плана действий
- Установление сроков
- Разработка конкретных шагов
- Планирование ресурсов
- Создание плана действий на каждый день
- Мотивация и поддержка
- Оценка прогресса и корректировка плана
- Достижение целей
- Рефлексия и анализ